

ANDREAS MEYHÖFER | DIANA LUDWIG

SCHLANK MIT LOW-CARB FÜR BERUFSTÄTIGE

60 REZEPTE ZUM VORBEREITEN UND MITNEHMEN

riva



Inhalt

Low-Carb für Berufstätige	5
Warum Essen für unterwegs vorbereiten?	6
<i>Gezielteres Einkaufen spart Zeit und Geld</i>	6
<i>Effizientes Arbeiten</i>	7
<i>Volle Kontrolle über die Ernährung</i>	8
<i>Im Arbeitsalltag Zeit und Geld sparen</i>	8
<i>Genug Zeit für die Gesundheit</i>	9
<i>Das Fazit: dank Vorkochen alles im Griff</i>	9
Warum Low-Carb?	10
<i>Low-Carb High-Quality</i>	12
Die Vorteile des Vorkochens bei der Low-Carb-Ernährung	14
Bevor es mit der Low-Carb-Vorbereitung losgeht	15
Das Haltbarmachen von Lebensmitteln – eine alte Tradition	17
<i>Einkochen</i>	17
<i>Zutaten trocknen – altbewährtes Haltbarmachen</i>	18
Was es zu beachten gilt	20
<i>Die Lagerung von Zutaten und Lebensmitteln</i>	20
<i>Die richtigen Behälter</i>	21
<i>Gut aufbewahren</i>	22
<i>Tipps zum Einfrieren und Auftauen</i>	23
<i>Vorratshaltung klug gemacht</i>	24
<i>Tipps zur Essensplanung: So läuft die Vorbereitung richtig rund</i>	24
<i>Tipps zum perfekten Zeitmanagement beim Vorkochen</i>	26
<i>Tipps für schnelle Snacks</i>	26

Allgemeine Tipps zur Vorbereitung	28
<i>Pasta</i>	28
<i>Die Kartoffel: beliebt und begehrt</i>	29
<i>Reis</i>	30
<i>Cerealien und Co.</i>	30
<i>Fleisch vorbereiten: die Marinade als Grundlage des Erfolgs</i>	30
<i>Gemüse marinieren</i>	31
<i>Fisch</i>	32
Fehler beim Vorkochen vermeiden	32
1. Fehler: zu früh einkaufen	32
2. Fehler: zu komplizierte Rezepte	33
3. Fehler: nicht ausreichende Planung	33
4. Fehler: keine Zeit für die Vorbereitung	34
5. Fehler: die Zutaten falsch lagern	34
6. Fehler: Zutaten nicht ausreichend durchgaren	35
Vorkochen gehört zum Low-Carb-Ernährungsstil.	35
Hinweise zu den Rezepten und den Portionsgrößen	36
<i>Noch ein Tipp zum Frühstück</i>	37
Grundrezept Gemüsebrühe	37
Aufläufe	41
Suppen und Eintöpfe	53
Bratlinge, Frikadellen und Co.	67
Muffins	81
Pfannengerichte	95
Salate	107
Desserts	115
Anmerkungen	122
Rezeptregister	123
Zutatenregister	125